

## Programme Technique - Aïkido - Jeunes Praticants

# Ceinture jaune-orange et Ceinture orange



**Suwari waza**  
à genoux



**Tachi Waza**  
debout



**Aï Hanmi Katate Dori**  
attraper le poignet



**Katate Ryote Dori**



**Katate Dori**  
attraper le poignet  
(du même côté)



**Ushiro Ryote Dori**  
attraper les 2 poignets  
Par derrière

### En Suwari Waza

Attaques:  
Kata Dori

Techniques:  
Ikkyo

### En Tachi Waza

Attaques:  
Katate Ryote Dori  
Katate Dori  
Katate Dori  
Aï Hanmi Katate Dori  
Aï Hanmi Katate Dori  
Ushiro Ryote Dori

Techniques:  
Kokyu Nage  
Uchi Kaiten Ikkyo  
Ikkyo  
Ikkyo  
Ushiro Kiri Otoshi  
Ikkyo

### Pour obtenir la ceinture jaune-orange

- Je connais les techniques « ceinture jaune »
- Je connais le programme « ceinture orange »

### Pour obtenir la ceinture orange

- Je réalise toutes les techniques
- Je perfectionne mes techniques

Age minimal requis pour ceinture :  
Jaune = 7 ans // Orange = 8 ans // Verte = 10 ans // Bleue = 12 ans



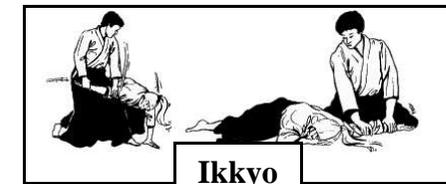
**Kata Dori**  
saisie de l'épaule



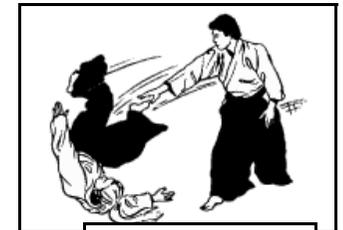
**Kokyu Hoo**



**Tenchi Nage**  
Terre-ciel



**Ikkyo**



**Kokyu Nage**  
projection



**(Ushiro) Kiri Otoshi**